

AVOCADO TOAST



Ingredients

- ½ large ripe avocado
- sea salt to taste
- freshly ground black pepper to taste
- 1 teaspoon butter or olive oil or coconut oil for dairy free
- 1 large egg
- 1 large slice multi-grain bread or gluten-free bread

Instructions

- **Prep:** Halve and pit the avocado, then mash it in a bowl with salt and pepper.
- **Cook:** Heat butter in a pan, crack in an egg, and cook to preference (fried or scrambled).
- **Toast:** Toast bread until crispy and golden.
- **Assemble:** Spread avocado on toast, top with the egg, and season with salt and pepper.

PAN TOSTADO CON AGUACATE



Ingredientes

- ½ aguacate grande y maduro
- sal marina al gusto
- pimienta negra recién molida al gusto
- 1 cucharadita de mantequilla o aceite de oliva o aceite de coco (para opción sin lácteos)
- 1 huevo grande
- 1 rebanada grande de pan integral o pan sin gluten

Instrucciones

- Preparación: Corta el aguacate por la mitad, quita el hueso y aplástalo en un tazón con sal y pimienta.
- Cocinar: Calienta la mantequilla en una sartén, rompe el huevo y cocínalo al gusto (frito o revuelto).
- Tostar: Tuesta el pan hasta que esté crujiente y dorado.
- Montar: Unta el aguacate en el pan tostado, coloca el huevo encima y sazónalo con sal y pimienta.